

Aletha J. Solter

IL BAMBINO CONSAPEVOLE

Un nuovo modo di essere genitori



edizioni la meridiana
p a r t e n z e

Indice

<i>Prefazione</i> <i>di Grazia Honegger Fresco</i>	9
Introduzione	11
ESORDI	
Fare in modo che il bambino si senta amato	17
PIANTO	
Fare in modo che il bambino liberi le tensioni	35
SONNO	
Fare in modo che il bambino riposi	59
CIBO	
Fare in modo che il bambino si nutra da solo	77
GIOCO	
Fare in modo che il bambino impari	93
CONFLITTI	
Fare in modo che il bambino si senta rispettato	114
ATTACCAMENTO	
Fare in modo che il bambino si senta sicuro	145
Conclusione	164

Prefazione

Quindicesima nella stimolante collana diretta da Daniele Novara, quest'opera di Aletha Solter, che ha avuto grande risonanza negli Stati Uniti come pure in Francia, ha il pregio di presentare una nuova chiave di lettura dei bisogni infantili in modo semplice e rassicurante, pur essendo fondata su studi e su letture approfondite.

Un libro dalla parte dei bambini più piccoli che tuttavia non colpevolizza i genitori e nemmeno dice loro, in modo prescrittivo, come si devono comportare.

I bambini sono alieni incomprensibili da dominare, da addestrare, da spingere in anticipo sulle strade della competizione perché ci gratifichino e ci siano riconoscenti o sono piuttosto, fin dalla nascita, persone sagge e competenti di tutti i loro bisogni?

Se questa seconda ipotesi è vera, (malgrado siano infanti, cioè «privi di parola» e, quindi, difficili per noi da capire), basta metterci in ascolto, fidandoci di loro, dice ripetutamente l'Autrice. Fidarsi non significa, però, abbandono, lasciar correre, permissività confusa, ma vigile attenzione ai segnali che ogni bambino o bambina ci invia.

Uno degli esempi più interessanti che la Solter ci propone è forse quello del pianto: così insistente e angosciante, talmente fastidioso (i vicini che diranno?...) che gli adulti trovano ad esso la soluzione più comoda: bloccarlo in tutti i modi, consolando, punendo, dando dolci, tenendo sempre in braccio, senza mai in realtà accoglierlo e tanto meno permettere al bambino di viverlo fino in fondo.

Lo stesso atteggiamento vale per il sonno o per la suzione, per le funzioni intestinali o per il gioco: i genitori, come del resto gli educatori, trovano più semplice reprimere, esercitando quelli che Aletha Solter chiama *schemi di controllo*, non necessariamente violenti, ma comunque aggressivi nei confronti dei segnali del bambino e tali da confonderlo. Questo comportamento, che è tipico della nostra cultura, non è però comune a *tutte le culture umane*. Presso altri popoli c'è un diverso

ascolto e un più profondo rispetto del bambino, soprattutto agli inizi della vita: i popoli dell'Amazzonia o del Messico più interno, dell'Africa centrale o dell'India contadina - che vivono in condizioni di grande povertà - hanno molto da insegnarci in questo campo.

I bambini hanno un estremo bisogno di sentire che gli adulti da cui dipendono *sono dalla loro parte e non contro di loro*, ma a loro volta i grandi non possono dare ciò che non hanno ricevuto.

Attraverso le generazioni continua la catena infinita dei dolori accumulati nella propria infanzia, sofferenze che non hanno mai avuto la giusta accoglienza, lo sfogo necessario, e che rendono i genitori incapaci a loro volta di non far soffrire i figli.

Oggi, che una nuova consapevolezza è raggiunta e la si può perfezionare, questa catena va interrotta, per il bene stesso dell'umanità, per un mondo meno feroce. Scrive la Solter, a conclusione del suo libro, che probabilmente solo una nuova generazione che venga *allevata con amore, fiducia, rispetto, fin dalla nascita (...)*, che abbia *conservato la capacità di sentire e di piangere*, può condurre alla vera liberazione dall'oppressione.

Una nuova utopia, dunque? Già nei primi decenni del secolo, annunciato dalla femminista svedese Ellen Key come «il secolo del bambino», Maria Montessori aveva ripetutamente detto che per costruire la pace bisogna eliminare la lotta tra l'adulto e il bambino, a partire dalla nascita, lasciando il neonato vicino alla madre, ascoltando i suoi ritmi, le sue voci mute, il bisogno di gradualità e di intimità. Solo pochissimi accolsero le sue indicazioni.

Cinquant'anni dopo un altro medico, Frédéric Leboyer, ripartì dal neonato per indicare in modo altrettanto concreto le radici della violenza. Entrambi i messaggi, ridotti a «metodi», cioè a prescrizioni e a mode, sono stati deformati, a volte anche dagli stessi seguaci.

Siamo alla fine del secolo e gli orrori verso l'infanzia non cessano.

È urgente, oggi, sviluppare una sensibilità

osservativa che superi i soliti schemi mentali, i nostri stessi modelli interni, le nostre paure; che ci permetta di sentire tutto il nuovo che ogni bambino ci porta, per intraprendere una diversa strada di pace fin dagli inizi della vita.

Grazia Honegger Fresco

Introduzione

«*Giacché il futuro del mondo è nel bambino...*»
(da un proverbio maya)

La nascita di un bambino è un evento gioioso. Molti novelli genitori provano un amore e un affetto straordinari, di una profondità mai provata prima. Amici e parenti sono impazienti di vedere il neonato, di vedere com'è il bambino, e forse anche di provare per pochi secondi i sentimenti di amore e speranza che un essere umano appena nato suscita in tutti noi. I genitori, naturalmente, vogliono fare tutto ciò che possono perché il loro bambino conduca una vita soddisfacente e cresca quanto più possibile affettuoso, intelligente e felice.

Il mondo sta diventando gradualmente un posto migliore per i bambini. La scienza dell'alimentazione ha prodotto diete migliori sia per le donne in gravidanza, sia per quelle che allattano, sia per i bambini. Queste conoscenze, insieme al progresso nei campi dell'ostetricia, delle vaccinazioni, degli antibiotici e ad altri miglioramenti nella cura della salute, permette ai bambini di avere una maggiore possibilità di sopravvivere e di essere in buona salute rispetto al passato. La crescita della *psicologia dello sviluppo* ha richiamato l'attenzione dei genitori sull'importanza dei primi anni di vita e ha avuto come risultato la dif-

fusione di libri per i genitori e giocattoli educativi che possono aiutare i bambini a sviluppare le loro capacità intellettive. I bambini portatori di handicap oggi hanno buone possibilità, in molti paesi, di sviluppare tutte le loro potenzialità. I movimenti per la «crescita umana» aiutano la gente a capire che i bambini sono persone a tutti gli effetti, con la capacità di pensare e sentire.

C'è una precisa tendenza verso un modo più consapevole di essere genitori, e verso una centralità dei bisogni del bambino. Questa tendenza cominciò con la diffusione del parto naturale e con il trattamento dolce del neonato dopo la nascita. Successivamente si manifestò con un ritorno all'allattamento al seno e a metodi educativi meno autoritari.

Questo libro rappresenta il logico passo successivo, nel nostro sforzo per rendere questo mondo un luogo migliore per gli esseri umani. È un passo avanti verso un modo più consapevole di essere genitori, affrontando apertamente il tema dei sentimenti e fornendo un metodo pratico ed efficace per aiutare i bambini a superare i momenti di angoscia, paura, rabbia, dolore o confusione. Non è sufficiente assicurare ai nostri bambini una nascita non faticosa, senza farmaci, latte materno, tanto amore e abbracci affettuosi. Essi hanno anche bisogno di noi come loro consulenti. **Tutti i bambini hanno sentimenti forti che devono essere riconosciuti ed espressi.**

Questo approccio totalmente nuovo all'essere genitori si ispira in gran parte alla teoria del *Re-Evaluation Counseling*, che ebbe origine e si sviluppò negli anni '50 grazie a Harvey Jackins, Mary McCabe e altri a Seattle, nello Stato di Washington. Nelle lezioni del *Re-Evaluation Counseling* gli adulti imparano ad aiutarsi a vicenda per recuperare la capacità di piangere, ridere, tremare e infuriarsi, al fine di superare gli effetti di esperienze traumatiche passate. Il movimento del *Re-Evaluation Counseling* è oggi abbastanza diffuso, e si tengono lezioni in molti paesi del mondo. Questo libro sulla base di questa teoria, presenta un approccio di vasta portata al modo di essere genitori durante i primi due anni e mezzo della vita di un bambino. Tuttavia, molte

delle idee sono strettamente mie personali, e non dovrebbero essere considerate identiche alla teoria e alla politica del *Re-Evaluation Counseling*. Le idee e gli esempi sono presi in prestito anche da altre teorie tra le quali la *Primal Therapy* e il *Parent Effectiveness Training*¹. I riferimenti scientifici sono citati lungo tutto il libro a sostegno delle mie affermazioni, e le mie idee vengono veicolate per mezzo di interviste a molti genitori e attraverso le mie esperienze come madre.

Quattro assunti fondamentali

Ci sono quattro assunti fondamentali, concernenti la natura umana, che sottendono le idee presentate in questo libro. Il primo assunto è che gli esseri umani nascono sapendo fondamentalmente ciò di cui hanno bisogno, non solo per la loro sopravvivenza, ma anche per uno sviluppo fisico, emotivo e intellettuale ottimale. Ad esempio, avendo la possibilità di scegliere tra alcuni giocattoli, i bambini giocheranno con quelli che meglio si adattano al loro sviluppo intellettuale in quel preciso momento. L'idea è che i bambini sanno e indicano ciò di cui hanno bisogno e, perciò, meritano fiducia per quanto attiene la loro capacità di occuparsi della propria vita, nei limiti del loro sviluppo fisico. Questo assunto resta valido solo se ai bambini è concessa una certa libertà. Le loro inclinazioni naturali, infatti, possono subire interfe-

renze, se sono costretti ad adattarsi al potere e all'autorità degli adulti. Se ciò accade, essi potrebbero perdere la capacità di sapere in modo corretto di cosa hanno bisogno. I bambini comunicheranno i loro bisogni se si permetterà loro di farlo ed è compito di chi ha cura di loro interpretarne correttamente i segnali.

Il secondo assunto è che gli esseri umani nascono con un comportamento potenzialmente buono e cattivo, ma il modo in cui vengono trattati determina il modo in cui agiranno. Se non vengono feriti o oppressi e se tutti i loro bisogni vengono soddisfatti, saranno persone buone, collaborative, intelligenti, gioiose, con la capacità di dare e ricevere amore. Le persone agiscono in modo nocivo, irrazionale e stupido solo se hanno subito delle ferite.

Il terzo assunto è che le primissime esperienze nella vita possono avere un effetto profondo e duraturo sui sentimenti e sui modelli di comportamento successivi. I bambini sono vulnerabili, e possono essere facilmente feriti dal comportamento degli altri a causa della loro estrema dipendenza e per la loro mancanza di informazione. Quasi tutti gli adulti sono limitati nelle loro potenzialità a causa di sentimenti negativi derivanti dal modo in cui sono stati feriti da bambini o da adolescenti. Uno di questi sentimenti è un comune senso di impotenza (per esempio: «Non si può combattere contro il mondo intero» oppure «L'inquinamento continuerà qualsiasi cosa io faccia»). Altri sentimenti diffusi universalmente sono il sentirsi meno amabili, meno belli o meno intelligenti di altri (per esempio: «Non sarò mai in grado di imparare la matematica», «Nessuno potrà mai veramente amarmi»). Molti adulti hanno paure e ansie irrazionali che potrebbero essere troppo imbarazzati ad ammettere (alcune persone, per esempio, non riescono ad addormentarsi senza prima guardare sotto il letto). Oltre ad alimentare i sentimenti negativi, le esperienze dolorose dei primi anni di vita possono essere responsabili anche di problemi di peso, problemi sessuali, dipendenze, insonnia, deficienze intellettive e incapacità di stabilire rapporti duraturi. Per tutto il libro spiego come le prime

¹ Questa teoria è ampiamente illustrata da Thomas Gordon nel libro *Genitori Efficaci*, ed. La meridiana, Molfetta 1994.

esperienze possano condurre a queste e ad altre conseguenze negative. Sebbene le esperienze infantili successive siano ugualmente importanti, i primissimi anni sono di gran lunga i più influenti per la vita di una persona.

L'assunto precedente non è molto popolare poiché molte persone credono che sia pessimistico: pensare questo implica che le ferite inflitte ai bambini siano irreversibili. La natura cruciale dei primi anni di vita sembra porre troppo peso e responsabilità sui genitori, quindi essi preferiscono rifiutare totalmente l'assunto. Forse per alleviare il senso di colpa per errori passati, a essi piace credere che le influenze successive, come quelle ricevute nelle scuole pubbliche, possano in egual misura essere potenzialmente dannose.

Il quarto assunto di questo libro è più rassicurante. In esso si afferma che gli effetti di esperienze traumatiche sono completamente reversibili: i bambini *possono* guarire dagli effetti di esperienze dolorose. Il processo di risanamento opera per mezzo di meccanismi spontanei di sfogo emotivo che includono: piangere, ridere, tremare, infuriarsi, sudare e sbadigliare. I bambini che vengono feriti, emotivamente o fisicamente, fanno queste cose spontaneamente, se non si impedisce loro di farlo. *Sentire* veramente il dolore e liberare i sentimenti in questo modo, permette loro di guarire pienamente dalle esperienze dolorose e da tutte le loro possibili conseguenze. Se si impedisce loro di esprimersi in questa maniera quando ne hanno bisogno, non supereranno mai le esperienze dolorose. Anche gli adulti hanno a disposizione questo stesso processo di recupero e le loro primissime ferite possono essere superate in questa maniera. Purtroppo, la società non incoraggia né tollera che gli adulti, o perfino i bambini, piangano, e molte persone non guariranno mai dalle primissime ferite perché hanno imparato a imbottigliare le proprie emozioni. Ma il fatto che molti adulti portino ancora con sé gli effetti delle prime angosce non contraddice questo quarto assunto: è possibile il recupero per tutti, a qualsiasi età.

Ricapitolando, i quattro assunti che stanno alla base di questo libro sono:

- 1) i bambini sanno di cosa hanno bisogno;
- 2) se i bisogni dei bambini vengono soddisfatti e se essi non subiscono traumi, saranno intelligenti, gioiosi e affettuosi;
- 3) i bambini sono estremamente vulnerabili, e i primissimi traumi e i bisogni insoddisfatti possono avere effetti durevoli nel tempo;
- 4) i bambini hanno la capacità di guarire spontaneamente dai traumi se si dà loro la possibilità di liberare i sentimenti di dolore.

Organizzazione del libro

Il libro si compone di sette capitoli che trattano ciascuno un argomento a sé stante. Il capitolo 2, ad esempio, è dedicato interamente al bisogno di piangere, essendo questo il modo primario con il quale i bambini superano le esperienze dolorose. Il bisogno di piangere viene discusso approfonditamente poiché è il bisogno meno riconosciuto e più frainteso. Se si incoraggia il pianto, si potranno annullare gli effetti negativi di bisogni insoddisfatti o di esperienze dolorose in ogni altro campo.

Ciascuno degli altri capitoli tratta dei bisogni dei bambini in ambiti particolari; come essi possono essere feriti in ciascun ambito; come possono superare i loro dolori piangendo; quali conseguenze potrebbero esserci se non piangono abbastanza. I genitori che cominciano a usare questo approccio e incoraggiano affettuosamente i loro bambini a piangere, sono a volte incapaci di distinguere tra il pianto per un bisogno presente (ad esempio la fame) e il pianto per un dolore passato (per esempio una nascita traumatica). Perciò ho incluso in ciascun capitolo alcune linee di condotta per interpretare ogni atto di nervo-

sismo o pianto che dovesse capitare, oltre ad alcuni suggerimenti pratici per trattare con bambini che hanno imparato a reprimere il pianto.

Essere genitori, secondo questo nuovo metodo, non consiste semplicemente nel tenere in braccio i bambini quando hanno bisogno di piangere e permettere loro di continuare. È molto più complesso, perché i bambini imparano a reprimere il pianto molto facilmente se non si presta loro la necessaria attenzione quando piangono. Certi loro atteggiamenti possono indicare un pianto insufficiente (come succhiarsi il pollice, chiedere frequentemente di essere allattati, svegliarsi spesso di notte o comportarsi in modo aggressivo).

Non è sufficiente che un libro dia informazioni o consigli, poiché i genitori possono avere delle difficoltà a mettere in pratica nuove conoscenze finché essi stessi soffrono per gli effetti della propria infanzia dolorosa. Tutti i genitori sono stati bambini, e nessuno è sfuggito a esperienze dolorose quando era piccolo e non era in grado di capire ciò che accadeva. Dal momento che pochi di noi hanno avuto la possibilità di piangere tanto quanto avremmo dovuto da bambini, portiamo ancora alcuni dei nostri sentimenti dolorosi con noi quando diventiamo genitori.

Al fine di aiutare i genitori ad accrescere la loro forza e a superare alcune delle loro debolezze, ho incluso una serie di esercizi alla fine di ogni capitolo. Questi esercizi mirano ad aiutare i genitori a liberare i propri sentimenti di dolore parlando e, si spera, piangendo, ridendo, tremando, ecc. Se i genitori possono permettere a se stessi di *sentire* veramente i propri sentimenti, il loro «mestiere» di genitori risulterà alla lunga più facile. Li aiuterà anche a evitare di agire in modo dannoso a causa di sentimenti di dolore trattenuti dentro, e sarà più facile permettere ai loro bambini di piangere. Se tutti i genitori potessero liberare tutto il loro dolore essi sarebbero maggiormente in grado di soddisfare tutti i bisogni dei loro bambini. Questo interromperebbe la sequenza di dolori che vengono tramandati di generazione in generazione, e tutti noi esseri umani diventeremmo quelle creature gioiose, affettuose e intelligenti

che dovremmo essere. Ecco perché gli esercizi alla fine di ogni capitolo sono così importanti e costituiscono parte integrante di questo nuovo modo di essere genitori.

Come fare gli esercizi

Gli esercizi che seguono ciascun capitolo consistono in domande personali direttamente legate all'argomento trattato. Il modo più efficace per fare questi esercizi è con un partner, rispondendo alle domande ad alta voce mentre l'altro ascolta. Oltre a conversare, la persona che risponde alle domande potrebbe aver voglia di ridere, piangere, tremare, infuriarsi o di sbadigliare. È molto importante che chi ascolta permetta e perfino incoraggi l'espressione di queste emozioni. La persona non beneficerà pienamente degli esercizi, se questi sentimenti vengono tenuti dentro. È importante anche lavorare lentamente, utilizzando tutto il tempo necessario per ogni domanda, finché l'argomento non sia stato completamente esaurito. Rispondere ad alcune domande potrebbe richiedere molte ore.

Il ruolo dell'ascoltatore è cruciale: egli dovrebbe prestare all'altra persona la sua piena e indivisa attenzione. Non è necessario che chi ascolta dica alcunché, ma è importante tenere gli occhi fissi sull'interlocutore e forse anche mantenere un contatto fisico (magari tenendosi le mani o mettendo un braccio intorno alle spalle dell'altro). Un buon ascolto *non* implica interrompere, interpretare, analizzare, dare suggerimenti, dare consigli, consolare, fare domande per informarsi o parlare delle proprie esperienze. Una cosa che l'ascoltatore potrebbe fare è incoraggiare l'eventuale pianto, il riso, il tremare, lo sbadigliare o l'a-

dirarsi. Chi ascolta può dire: «Va bene, continua a piangere», o può chiedere all'interlocutore di andare avanti e ripetere gli argomenti emotivamente cruciali. Se non si risponde alle domande ad alta voce, con un ascoltatore attento, l'utilità dell'esercizio sarà assai minore poiché è lo sfogo delle emozioni ciò che permette a una persona di liberarsi dei traumi passati. Dopo che una persona ha finito di rispondere a una domanda o a una serie di domande, ci si può scambiare i ruoli, se lo si desidera. Chi ha parlato diventa poi ascoltatore. Non tutti gli esercizi sono utili a tutti. I genitori possono selezionare quelli che meglio si adattano a loro stessi e saltare gli altri. I genitori potrebbero anche pensare ad ambiti che io ho tralasciato.

I coniugi potrebbero voler lavorare insieme, e questo è un buon modo per approfondire il loro rapporto. Comunque, devo aggiungere un'avvertenza: se uno dei coniugi pensa che i suoi sentimenti potrebbero sconvolgere l'altro sarebbe più saggio trovare un altro ascoltatore più obiettivo.

Spiegazione dei termini usati

Questo libro non è rivolto solo alle madri. Infatti, finché ci si aspetterà che siano soltanto le madri ad avere cura dei figli, sarà estremamente difficile soddisfare i bisogni dei bambini nel modo da me raccomandato. Ecco perché uso la parola «genitori» per tutto il libro, per ricordare continuamente che la cura di ogni bambino dovrebbe essere una responsabilità condivisa. Per «genitori» intendo tutti coloro che assumono un ruolo genitoriale.

Questo libro copre i primi due anni e mezzo dopo la nascita di un bambino, ma non lo fa cro-

nologicamente. Il termine «bambino» è usato genericamente per indicare un essere umano sotto i due anni e mezzo di età. Quando uso il termine «infante», mi riferisco più specificatamente a un bambino dalla nascita fino a un anno, e quando parlo di «bambino ai primi passi» mi riferisco genericamente a un bambino di età compresa tra uno e due anni e mezzo (indipendentemente dal fatto che il bambino cammini veramente oppure no). Al fine di evitare pregiudizi sessuali, mi riferisco ai bambini talvolta con pronomi femminili e altre volte con pronomi maschili.

Due termini sono presi in prestito dal *Re-Evaluation Counseling*. Questi termini sono «sfogo» e «schema di controllo». «Sfogo» si riferisce alla liberazione dei sentimenti, ed è usato intercambiabilmente con il termine «liberazione». Le varie forme di sfogo includono il pianto, il riso, il tremare, l'adirarsi, il sudare, lo sbadigliare e il parlare. Il termine «schema di controllo» si riferisce a ogni comportamento che una persona usa per reprimere il suo sfogo. Questi termini vengono discussi più esaurientemente nel libro.

ESORDI

Fare in modo che il bambino si senta amato

Essere toccato e accarezzato, essere massaggiato, è cibo per il bambino...

(Leboyer, 1976)

Questo libro comincia con il processo della nascita. I bambini hanno bisogni ed esigenze ben definiti prima della nascita, ma non è lo scopo di questo libro trattare questo argomento, per quanto sia importante. Esiste una crescente quantità di conoscenze sullo sviluppo emotivo prenatale ed è provato che il feto può essere danneggiato da fattori quali lo stress materno o choc improvvisi (Thompson, 1960; Janov, 1973). A meno che la neonata non abbia la possibilità di liberarsi da sola dagli effetti di tali traumi nel modo descritto in questo libro, i traumi prenatali possono avere effetti duraturi sullo sviluppo fisico, intellettuale ed emotivo.

La nascita è un'esperienza traumatica per gli infanti?

Nascere non è necessariamente traumatico. Se un bambino nasce senza complicazioni, a termine, da una madre che non ha assunto farmaci e se non lo si spaventa durante la nascita, probabilmente non proverà alcuna angoscia nel venire al mondo. La nascita è un'esperienza intensa per tutti coloro che vi sono coinvolti, ma non è necessariamente un'esperienza traumatica. Tuttavia, molte nascite non si svolgono nella maniera ideale e causano, in effetti, angoscia nella bambina.

Il capitolo seguente descrive come i genitori possano aiutare i loro bambini a superare ogni sofferenza psicologica derivante da una nascita difficile o che ha provocato spavento. I bambini sono in grado di superare, ed effettivamente superano, questi traumi prima di tutto attraverso il meccanismo risanatore del pianto, dello scuotersi e dello sbadigliare. Una nascita traumatica non necessariamente rovina una persona per tutta la vita.

Ciononostante, è importante che i genitori siano consapevoli del fatto che il modo in cui una bambina nasce è fondamentale per determinare i suoi sentimenti e il comportamento dopo la nascita. Le esperienze natali hanno potenzialmente un forte impatto, poiché il feto non è abituato a fronteggiare situazioni angoscianti e poiché i traumi della nascita sono spesso questione di vita e di morte. Durante un parto difficile il feto lotta letteralmente per la sua sopravvivenza. Di questo bisogna essere pienamente consapevoli (Janov, 1973).

Se non si permette a una bambina di piangere e liberare le tensioni provocate da una nascita difficile, potrebbe diventare più vulnerabile agli stress successivi della vita. Combinata a maltrattamenti e stress successivi, una nascita traumatica può incidere pesantemente sul futuro e sul carattere di una persona. Per esempio, ci sono prove che la schizofrenia e i crimini violenti possono essere

causati in parte da condizioni di stress alla nascita (Mednick, 1971).

Al *Primal Institute* di Los Angeles, in California, hanno scoperto che una nascita traumatica aveva predisposto alcuni pazienti ad affrontare successive situazioni stressanti in modo non appropriato. Un tipo comune di esperienza dolorosa è legato a un travaglio difficile. Coloro che sono stati soggetti a lunghi travagli al momento della nascita possono diventare molto ansiosi e impazienti nella vita. Ogni situazione di attesa farà scattare il trauma natale originario, anche se essi potrebbero non esserne consapevoli (Janov, 1973).

La totale assenza di travaglio (come nei parti cesarei) può ugualmente essere dannosa, poiché il feto ha bisogno della stimolazione prodotta dalle contrazioni delle doglie. Il travaglio massaggia il corpo della bambina e stimola certe funzioni corporee come il respirare e l'urinare. Le contrazioni sembrano assolvere la stessa funzione stimolante che in altri mammiferi si manifesta nel leccare i cuccioli (Montagu, 1971). I bambini ai quali è mancata la stimolazione prodotta dalle doglie, trarranno beneficio dall'essere dolcemente massaggiati o toccati durante i primissimi giorni dopo la nascita. Tutti i bambini hanno bisogno di essere toccati, a prescindere da come sono nati, ma è particolarmente importante nel caso di travagli abbreviati artificialmente.

La nascita può inoltre essere fonte di angoscia per una bambina in caso di parto prematuro o ritardato, somministrazione di droghe, impiego del forcipe, posizione podalica, soffocamento dovuto al cordone ombelicale, difficoltà nel cominciare a respirare. Dopo la nascita la neonata può provare spavento a causa di: freddo improvviso, luminosità eccessiva, immobilità, trattamento rude, forti rumori o allontanamento dalla madre.

Il contatto con la madre è molto importante per un neonato. La nascita è un'improvvisa esposizione a nuovi stimoli e i neonati si sforzano vivacemente di trovare significato nel caos che li circonda; cercando, cioè, delle similarità tra i nuovi stimoli e quelli familiari: è così che funziona il

cervello umano. Nel grembo materno si erano abituati al battito del cuore della madre, alla sua voce e al dolce cullare dei suoi movimenti. Se, dopo la nascita, il bambino viene allontanato dalla madre, non gli sarà possibile trovare alcuna connessione tra vecchi e nuovi stimoli. Il sistema sensoriale del bambino sarà letteralmente subissato da informazioni senza senso e il risultato inevitabile sarà confusione e panico. Se il bambino viene tenuto vicino alla madre, può sentire il battito del suo cuore, la sua voce familiare e il familiare dondolio del suo respiro, allora sarà capace di rilassarsi. Finalmente troverà qualcosa di familiare in questo strano nuovo ambiente.

La nascita può essere considerata l'esperienza di apprendimento più difficile nella vita. Il neonato non sarà mai più bombardato da così tante informazioni tutte insieme. Che questa esperienza sfoci in un'assimilazione piacevole e carica di significato oppure in confusione, dipende in gran parte dal modo in cui l'infante viene trattato.

La vicinanza della madre, immediatamente dopo la nascita, è anche un fattore importante nel processo che lega madre e figlio. Si discuterà di questo in un paragrafo successivo.

I genitori in attesa di un figlio possono fare molte cose per aumentare le probabilità che la nascita sia un'esperienza positiva per loro stessi e per il loro bambino. I corsi di preparazione al parto insegnano ai genitori ad affrontare l'esperienza del parto per mezzo di tecniche di respirazione e di rilassamento e spesso eliminano il bisogno di cure mediche. Questi corsi preparano ulteriormente i futuri genitori fornendo loro informazioni scientifiche sulle doglie e il parto. A tutti i genitori in attesa consigliamo caldamente di frequentarli.

Un altro modo per assicurare un parto facile è permettere alle donne di liberare i loro sentimenti piangendo, adirandosi, scuotendosi, ecc. È abbastanza probabile che i parti difficili siano causati, in alcuni casi, dallo stato mentale della madre. Per esempio, una donna che non si sente pronta e matura abbastanza per assumersi il compito di accudire un bambino, potrebbe inconsciamente impedire al proprio corpo di spingere fuori il

bambino. In altri casi il travaglio potrebbe riportare alla memoria esperienze passate di sofferenza fisica non sufficientemente sfogate, per esempio uno stupro, delle percosse o una brutta caduta. Ciò potrebbe indurre il cervello della partorienta a interpretare in modo sbagliato la situazione e a mobilitare i meccanismi di difesa del corpo come di fronte a un pericolo. Questo, naturalmente, non farà altro che intralciare il progresso del suo travaglio, che procede meglio quando il corpo e la mente sono rilassati e in pace. Qualsiasi tensione farà sì che il travaglio sia più lungo e più doloroso di quanto sarebbe stato altrimenti e provocherà anche più spavento. È meglio prendere coscienza prima del parto delle passate esperienze traumatiche (e preferibilmente prima della gravidanza). Una donna psicologicamente in salute e libera da angosce ha maggiori probabilità di avere un parto facile (Janov, 1973).

Poche donne affrontano il travaglio del parto completamente libere dagli effetti emotivi di passate esperienze dolorose. Perciò tutte le donne trarranno beneficio dal ridere, piangere, sbadigliare o tremare tra una contrazione e l'altra. Questi sono meccanismi che aiutano a liberare la tensione e ad affrontare qualsiasi difficoltà psichica o fisica dovesse sorgere.

Non c'è motivo per cui una donna debba sentirsi colpevole se il suo bambino ha avuto una nascita difficile. Sicuramente lei ha fatto del suo meglio. Molti traumi da parto non hanno nulla a che vedere con la madre e sono inconsapevolmente causati dai medici e dalle pratiche ospedaliere. Alcuni esempi sono: l'uso non necessario di farmaci, tagli cesarei non necessari, doglie indotte per ragioni di convenienza, costringere la madre a trattenersi dallo spingere fuori il bambino finché non arriva il dottore. Altri traumi da parto sono incidenti che nessuno avrebbe potuto prevenire, per esempio lo strangolamento per mezzo del cordone ombelicale.

Si deve sottolineare ancora una volta che i bambini hanno sicuramente la capacità di superare completamente qualsiasi dolore psichico o fisico sofferto. Infatti, proprio il processo di risanamento dai traumi è l'argomento principale di

questo libro. I genitori non devono essere troppo preoccupati se il loro bambino ha avuto un'esperienza di nascita stressante. Il fatto che molti adulti tuttora soffrano di traumi da parto non smentisce il fatto che i bambini *possono* riaversi da traumi della nascita, ammesso che si permetta loro di piangere tanto quanto ne hanno bisogno. Il bisogno di piangere viene trattato a più riprese in ogni capitolo del libro. Comunque, sebbene gli effetti psichici dei traumi subiti alla nascita siano reversibili, deve essere messo in rilievo il fatto che il danno fisico (in particolare il danno celebrale) potrebbe non esserlo. Non esiste un meccanismo finora conosciuto per risanare cellule nervose danneggiate.

Come dovrebbe essere trattata la mia bambina dopo la nascita?

In passato si pensava che i neonati fossero un fagotto di nervi e riflessi con scarsa capacità di sentire, vedere, udire o rispondere socialmente. Questo punto di vista si basava probabilmente su osservazioni di neonati in stato di letargo a causa di farmaci somministrati alla madre durante le doglie. Con la diffusione del parto naturale e il diminuito uso di farmaci, è emerso un quadro diverso degli esseri umani appena nati. Si sa ora che i bambini possono vedere e mettere a fuoco e che sono in grado di localizzare gli oggetti nello spazio tridimensionale. Essi hanno anche una buona capacità uditiva e gireranno gli occhi verso la fonte di un suono (Bower, 1977).

Si sa anche che i neonati sono pienamente capaci di provare l'esperienza della paura e del dolore. Essi sono aperti agli stimoli e molto vulnerabili.

Ecco perché devono essere trattati con quanto più amore e gentilezza possibili. Le esperienze immediatamente successive alla nascita possono essere traumatiche quanto la nascita stessa e, purtroppo, le pratiche ospedaliere spesso inconsapevolmente producono tremendi traumi nei bambini durante il periodo postnatale. I pazienti della *Primal Therapy* che hanno rivissuto la loro nascita sono in grado di sentire il terrore e il dolore causati dal freddo improvviso, dalla luce accecante, dal trattamento rude e dai forti rumori. Essi riescono a ricordare quanto fosse spaventoso avere un supporto inadeguato per la testa ed essere allontanati dalla madre. Anche la circoncisione di neonati maschi è un'esperienza traumatica (Janov, 1973).

Il ginecologo francese Leboyer descrive un modo molto affettuoso e gentile di trattare i bambini appena nati (Leboyer, 1975). Durante la nascita le luci sono soffuse e le voci più basse in modo da non spaventare il neonato. Già prima di tagliare il cordone ombelicale, la piccola viene posata sullo stomaco della madre dove può sentire il calore del suo corpo e il battito del suo cuore. Non viene obbligata a respirare immediatamente né le viene aspirato il muco dalla gola. Al contrario, le si permette di cominciare a respirare gradualmente e seguendo il ritmo. Il suo corpo viene accarezzato amorevolmente, viene poi gentilmente calata in un bagno caldo che probabilmente le ricorderà il grembo materno. Invece di bambini tesi, impauriti e urlanti, Leboyer ha osservato bambini calmi e rilassati che cominciano subito a esplorare il loro ambiente con gli occhi e le mani. Dal momento che la nascita può essere un'esperienza estremamente terrorizzante, sembra logico fare tutto il possibile per ridurre al minimo la paura della bambina e rendere quanto più graduale possibile la transizione.

È importante osservare la bambina per determinare cosa è meglio per lei fin dall'inizio, rispondendo ai suoi segnali. Se guarda socchiudendo gli occhi, le luci sono troppo forti. Se muove la bocca come se succhiasse, può darsi che sia pronta per la sua prima poppata. Se è assonnata,

si addormenterà e quando avrà fame si sveglierà automaticamente. Non c'è bisogno di svegliare una bambina che dorme per nutrirla, a meno che non sia sotto l'effetto di farmaci. L'esperienza del bagno non è probabilmente necessaria, ma non esiste una singola corretta procedura postnatale. Ognuna dovrebbe essere unica, poiché ogni bambino è diverso. La cosa importante è essere il più possibile affettuosi e gentili.

Che cos'è il legame madre-infante?

Per legame madre-infante s'intende il processo secondo il quale una madre letteralmente si innamora del suo bambino neonato. Ci sono molti fattori che contribuiscono all'attaccamento di una madre per il suo bambino, ma uno dei più cruciali sembra essere il contatto fisico tra madre e figlio subito dopo la nascita. Durante le prime ore di vita, la maggior parte dei bambini è in un calmo stato di veglia, con gli occhi ben aperti. Questo sembra essere un periodo sensibile di attaccamento nella madre umana, simile ai periodi sensibili vissuti dalle madri di certe specie animali. Le madri delle capre rifiutano i propri cuccioli se sono state separate da loro per più di un'ora dopo la nascita (Klaus & Kennel, 1976).

Le madri della specie umana non rifiutano i loro bambini se sono state separate per un'ora o più dopo il parto, ma una separazione durante quella fase sembra avere altri effetti sul comportamento materno. I medici e gli scienziati se ne resero conto per la prima volta quando notarono che a mostrarsi abbattuti erano più i bambini prema-

turi che i bambini nati a termine. Una spiegazione plausibile per questo fenomeno è che le madri e i padri dei bambini prematuri non hanno di solito un contatto immediato con i neonati perché questi sono subito messi nelle incubatrici (Klaus & Kennel, 1976).

I due pediatri di Cleveland (Ohio) Klaus e Kennel hanno condotto studi accurati sugli effetti della separazione madre-infante subito dopo la nascita. Per questi esperimenti i ricercatori si recavano in ospedali che normalmente non permettevano un immediato contatto tra madre e infante. Con il consenso delle madri e del personale ospedaliero, a metà delle madri per un certo periodo di tempo fu consentito un immediato e prolungato contatto con i loro bambini subito dopo il parto. Ulteriori osservazioni vennero condotte su tutte le madri per parecchi anni.

Dodici ore dopo il parto si potevano notare già delle differenze. Le madri che avevano avuto un immediato contatto con i neonati mostravano un maggiore attaccamento per i loro bambini (ad esempio li stringevano, li coccolavano, li baciavano, li fissavano, eccetera). A un mese dalla nascita le madri che avevano avuto un immediato contatto con i neonati erano più riluttanti a lasciare i loro piccoli a un'altra persona e, se lo facevano, si preoccupavano di più per loro. Mostravano un comportamento più dolce quando i loro bambini piangevano durante una visita medica. Inoltre, erano più inclini a guardare i loro bambini in faccia e a coccolarli di più durante le poppate.

A due mesi dal parto, le madri che avevano avuto un contatto immediato con i neonati li allattavano ancora al seno; a tre mesi le poppate notturne erano più lunghe, le madri baciavano di più i loro bambini e li pulivano meno delle madri che non avevano avuto un immediato contatto con i figli dopo la nascita. I bambini che avevano avuto contatto con le madri immediatamente dopo un parto piangevano meno, e sorridevano e ridevano di più dei bambini che non l'avevano avuto. A sei mesi, molte delle madri che avevano avuto un immediato contatto con i neonati ancora allattavano al seno e i loro bambini erano aumentati di

peso e avevano avuto meno episodi di infezione rispetto a quelli alle cui madri era stato negato un contatto immediato.

A un anno di età, le differenze erano ancora evidenti. Dopo due anni, le madri che avevano avuto un contatto con i loro bambini subito dopo la nascita ponevano loro più domande, davano meno ordini e usavano più parole per ogni frase e più aggettivi con i loro bambini, rispetto alle madri che non avevano avuto un immediato contatto con i neonati. Infine, all'età di cinque anni, i bambini che avevano avuto più contatto con le madri dopo la nascita, avevano un quoziente di intelligenza più alto e abilità linguistiche più sviluppate.

Questi studi furono tutti controllati accuratamente e le differenze riportate risultarono statisticamente significative. In molti studi, tuttavia, il contatto durante le prime ore dopo il parto non era l'unica variabile. Ad alcune madri del gruppo del contatto immediato fu permesso anche un contatto prolungato con i loro bimbi durante i primi giorni successivi al parto. I risultati sono, tuttavia, sorprendenti e dimostrano quanto siano importanti le prime ore e i primi giorni per il rapporto madre-infante. Gli effetti di quelle prime ore e di quei primi giorni possono anche durare tutta una vita. Klaus e Kennel concludono affermando che esiste certamente un «periodo delicato nei primi minuti e nelle prime ore dopo la nascita di un bambino» che è ottimale per lo sviluppo del legame genitore-infante (Klaus & Kennel, 1976).

Da un punto di vista evolucionistico il forte legame madre-figlio è stato necessario per la sopravvivenza della nostra specie. In alcuni animali, come le scimmie senza coda, il cucciolo può aggrapparsi alla pelliccia della madre. In altri, come le anatre, il cucciolo si attacca alla madre (o a qualsiasi cosa veda per prima) e segue quella figura. Questo fenomeno è noto come *imprinting* (Hess, 1959). In talune specie animali non è così importante che la madre sviluppi un forte sentimento di attaccamento verso il proprio figlio per assicurare la sua sopravvivenza, ma i piccoli umani sono estremamente indifesi e non

possono aggrapparsi alle loro madri né seguirle. La natura ha fornito un altro meccanismo per evitare il rifiuto del neonato, garantendo così la sopravvivenza della specie. Questo meccanismo è l'attaccamento o amore materno. È simile all'*imprinting*, ma funziona al contrario, giacché è la madre che si affeziona. Dal momento che la madre deve cominciare immediatamente ad aver cura del proprio neonato inerme, il periodo che segue il parto è logicamente il periodo cruciale perché questo processo di attaccamento si innesci. Interferire con questo processo naturale, separando madre e figlio, vuol dire alterare milioni di anni di evoluzione.

Nell'intervista che segue una madre ha descritto i suoi sentimenti verso il figlio neonato dato alla luce senza farmaci:

Quando è nato sentivo verso di lui un grande affetto. Ero così felice. Era bello e perfetto e non volevo altro che stringerlo. Lo tenevo in braccio tutta la notte e gli parlavo. Lo amavo. La mia gravidanza è stata un'esperienza molto positiva ed ero davvero sicura che era ciò che più desideravo. Ero così contenta che lui stesse bene. Quando lo guardavo ero commossa da questa persona, questo piccolo essere umano. Era difficile per me staccargli gli occhi di dosso. Non facevo altro che continuare a guardarlo. Ero stupita, timorosa ed eccitata. Volevo dirlo a tutti.

Esiste un legame padre-infante?

In uno studio sull'impatto dei neonati sui loro padri fu scoperto che i padri cominciano a sentire un legame verso i loro bambini durante i primi tre giorni. Per descrivere questo legame, caratterizzato da sentimenti di preoccupazione, dedizione e interesse verso il neonato, è stato usato il

termine *engrossment*¹ (Greenberg & Morris, 1974).

Nell'osservare le nascite in casa si è notato che le persone presenti durante il travaglio e il parto, che siano imparentate o meno con il bambino, si attaccano di più all'infante rispetto ad amici della famiglia che non assistono alla nascita (Klaus & Kennel, 1976). La presenza del padre alla nascita di suo figlio, perciò, è un fattore essenziale nel legame padre-infante.

È dimostrato, inoltre, che il contatto tra padre e infante durante i primi giorni dopo il parto è importante per l'ulteriore crescita del sentimento di attaccamento del padre. I padri ai quali veniva chiesto di spogliare i loro bambini due volte durante i primi tre giorni e di stabilire un contatto visivo con loro per un'ora, mostravano un comportamento più affettuoso, durante i primi tre mesi, rispetto agli altri padri (Klaus & Kennel, 1976). Effettivamente i padri possono diventare così attaccati ai loro bambini che, in alcune culture che richiedono che i padri lascino la casa per motivi economici, è proibito agli uomini prendere in braccio i loro figli per paura che si leghino troppo a essi e non siano più capaci di partire.

C'erano delle lacrime negli occhi di un padre mentre parlava dei suoi sentimenti durante e dopo la nascita di suo figlio:

Riuscivo a vedere la sua testa incoronata da un ciuffo di capelli neri, tutti umidi e arruffati. Quando alla fine venne fuori, mi sentivo sopraffatto dall'emozione. Non riesco a descriverlo. Era un evento che avevano atteso così a lungo. Lo prendemmo in braccio entrambi, poi lo misero sotto una luce troppo forte. Mi chinai su di lui ed egli aveva gli occhi chiusi a causa dell'intensità della luce. Misi la mia mano sopra i suoi occhi per proteggerli dalla luce e mi sedetti lì a guardarlo. Credo anche di avergli parlato. Avevo la sensazione incredibile di comunicare con lui. Continuai forse per mezz'ora. Non so cosa fosse esattamente, ma era una sensazione davvero forte. Avevo la netta impressione che lui potesse vedermi. Io gli stavo molto vicino e lui

1 Letteralmente «completo assorbimento, monopolizzazione» (*N.d.T.*).

sembrava mettere a fuoco proprio me. Ricordo che sentivo un'attrazione davvero forte per lui. Il tempo era solo nostro, anche se eravamo lì nella sala parto. La gente si muoveva intorno a noi, ma io ero completamente dimentico di ciò che stava accadendo. Lì dentro c'eravamo solo noi due.

Se un padre intende condividere la responsabilità della cura di suo figlio, è consigliabile per lui non solo assistere alla nascita, ma entrare in contatto con il suo bambino durante le ore e i giorni che seguono la nascita, in modo che il processo di attaccamento possa progredire. Questo probabilmente gli farà *desiderare* ancor più di prendersi cura del suo bambino.

Non necessariamente le madri sono più legate dei padri ai loro bambini, ma nel rapporto di una madre col proprio bambino entrano in gioco altri fattori, fisiologici e ormonali, specialmente se lei lo allatta al seno. Il suo rapporto è sicuramente *diverso* dal rapporto di un padre col suo bambino.

Che cosa posso fare per evitare un'inutile separazione dal mio bambino appena nato?

In un articolo del 1977, apparso sul «Journal of Pediatrics», si affermava che alcune attuali pratiche ospedaliere che prevedono la separazione tra la madre e il bambino subito dopo la nascita «sono al limite dell'adattabilità umana» e che «non esiste un motivo medico che vieti a madri in salute di stare insieme al proprio figlio dal momento della nascita fino alla dimissione dall'ospedale» (Lozoff ed altri, 1977).

Se si progetta un parto in casa, probabilmente non ci saranno problemi nel mantenere il con-

tatto tra genitori e neonato. Se si progetta un parto in ospedale, i genitori possono informarsi sul modo di operare dell'ospedale e spiegare i propri desideri con largo anticipo rispetto alla data del parto. Alcuni dottori hanno sollevato delle obiezioni mediche riguardo a certi aspetti del metodo Leboyer, ma la maggior parte dei medici e degli ospedali sono disponibili ad accontentare i propri pazienti. Spesso può essere elaborata una procedura postnatale accettabile per tutti. È importante non dimenticare la possibilità di un parto cesareo e accordarsi in anticipo sulle procedure postnatali nel caso dovesse verificarsi questa emergenza. Alcuni dottori potrebbero essere d'accordo nel somministrare un anestetico locale piuttosto che totale, di modo che la madre possa alla fine vedere e possibilmente toccare il suo bambino appena nato immediatamente dopo un parto cesareo.

Nell'intervista che segue un padre racconta i suoi sentimenti di disappunto durante e dopo il parto cesareo di sua figlia:

Fecero un taglio cesareo a Jane. Fu un'emergenza. Avrei voluto essere lì per vederla partorire, ma fui lasciato nel corridoio, da solo, seduto a un tavolo. Fu un grande dispiacere per noi non poter condividere insieme quell'esperienza. Il pediatra e l'infermiera misero Jennifer su una barella per portarla in ascensore alla nursery, al piano superiore. Per cui non riuscii a toccarla. Poi, improvvisamente lei fu dietro quel vetro. Non pensavo di chiedere di poterla toccare. Non pensavo di averne diritto o che fosse importante. Se avessimo un altro figlio non permetterei che ciò accadesse. Mi comporterei in modo diverso, direi qualcosa. Non so perché non dissi nulla allora. Sembravano tutti così efficienti e io mi sentivo veramente un intruso. Non sapevo come farmi valere o cosa dire o a chi dirlo. Mi sentivo come sotto processo insieme a Jennifer. Non mi passava per la testa che avrei potuto toccarla e tenerla in braccio. Tutto accadeva così velocemente. Inoltre, non avevo mai provato a tenere in braccio dei bambini e pensavo fossero così fragili. Pensavo che, in quanto uomo, dovevo tenere giù le mani e lasciar fare alle infermiere... Ricordo che tornai a casa e piansi.

Dottori e infermieri non cambieranno questa routine se i loro pazienti non rendono noti i

propri desideri insistendo nel richiedere dei cambiamenti. Molti ospedali oggi permettono ai padri di entrare nella sala parto, ma solo perché i genitori hanno insistito affinché questo fosse possibile (Bradley, 1965). Ovviamente, è più comodo per il personale medico continuare con le vecchie procedure di routine piuttosto che introdurre delle innovazioni. Se non può essere raggiunto un accordo, vale sicuramente la pena di mettersi alla ricerca di un altro dottore o di un altro ospedale.

E se non ho avuto un immediato contatto con il mio bambino?

I genitori ai quali è stato negato un immediato contatto con i neonati potrebbero chiedersi se ciò farà loro assumere automaticamente un atteggiamento di rifiuto o di abuso. Fortunatamente, gli esseri umani sono piuttosto diversi dalle capre. Se i genitori umani rifiutassero i loro piccoli dopo una separazione di più di un'ora dopo il parto, le pratiche ospedaliere sarebbero cambiate da tempo. Ci vuole ben altro per produrre genitori che rifiutano o che maltrattano i figli. (Si veda il capitolo 6 per saperne di più sugli abusi sui bambini). Molte madri e molti padri sentono un forte attaccamento verso i propri bambini e sono genitori abbastanza adeguati, anche se è stato loro negato un contatto immediato. Vi sono molti fattori che contribuiscono al sentimento di attaccamento dei genitori verso i propri figli.

Un altro meccanismo che quasi garantisce che i bambini ottengano cure tenere e affettuose è l'allattamento. Necessariamente l'allattamento stabilisce un contatto molto intimo tra la madre e il bambino molte volte durante ciascun giorno.

Contribuisce ad incrementare l'attaccamento della madre verso il bambino anche l'ormone della prolattina. Le donne che allattano hanno grandi quantità di questo ormone nel sangue. La prolattina è «l'ormone che fa mamme» e fa sentire nelle donne che allattano i propri bambini un desiderio di contatto fisico con loro maggiore rispetto alle donne che non allattano (Newton, 1971). Inoltre, è quasi impossibile per una donna restare indifferente al bambino che sta allattando, perché l'atto dell'allattamento causa nelle madri piacevoli contrazioni dell'utero simili a tenui orgasmi.

Gli esseri umani sono creature intelligenti e non hanno bisogno di dipendere da fattori puramente biologici per amare i propri bambini. Per molti genitori il solo sapere che il loro bambino è un prodotto dei loro geni e dei loro corpi è sufficiente per assicurare sentimenti di attaccamento duraturi. Ma anche questo è relativo, perché molti genitori sono in grado di sentire un legame molto forte anche verso i figli adottati. Sebbene uno stretto contatto dopo la nascita e l'allattamento al seno possano contribuire all'attaccamento dei genitori, è ovvio che questi fattori non sono assolutamente indispensabili. Alcuni genitori possono non sentirsi fortemente legati alla loro bambina, anche se hanno avuto con lei un immediato contatto, e perfino genitori che sono «innamorati» della loro bambina dovranno avere a che fare con sentimenti di rifiuto e di fastidio, prima o poi, quando la bambina comincerà ad agire in qualche modo che i genitori trovano difficile accettare.

I bambini differiscono l'uno dall'altro per molti aspetti sin dalla nascita. Queste differenze, molte delle quali sono ereditarie, possono avere una certa influenza sul rapporto genitori-infante. Alcuni genitori e infanti sembrano essere meglio armonizzati rispetto ad altri. Un bambino attivo potrebbe letteralmente deliziare genitori atletici, ma stancare e infastidire genitori che preferiscono sedersi in pace a leggere o ad ascoltare musica. Tali genitori si sentirebbero molto più vicini a un bambino meno attivo che ama trascorrere le ore guardando e ascoltando placidamente.

Per alcuni genitori potrebbe essere molto difficile sentire amore per un bambino handicappato o fisicamente diverso.

A volte sorgono forti sentimenti di colpa in genitori che sentono di non amare abbastanza il loro bambino, ma è importante ricordare che qualsiasi sentimento di non-amore essi dovessero provare, non è una loro colpa. Nel complesso, tutti i genitori fanno del loro meglio. **È importante che i genitori abbiano stima di se stessi e si stimino l'un l'altro, e che mettano bene a fuoco le loro capacità genitoriali.**

Se a una madre è stato negato un immediato contatto col bambino, per un qualsiasi motivo, lei potrebbe pensare che suo figlio non necessiti o non voglia la sua vicinanza fisica. Ciò potrebbe provocare un senso di inutilità o l'impressione di non essere indispensabili per la salute del proprio bambino. Per questa ragione certe madri potrebbero in seguito tendere ad allontanarsi dai loro bambini.

Il personale medico e altri possono essere particolarmente di aiuto in tale situazione, incoraggiando i genitori a tenere in braccio il bambino e a coccolarlo, assicurandoli sul fatto che lui vuole veramente e ha bisogno del loro amore e delle loro attenzioni e che essi sono le persone più qualificate per prendersi cura dei bisogni del proprio bambino.

Alcune madri fanno esperienza di un attaccamento ritardato quando il processo naturale di contatto immediato ha subito delle interferenze. Sembra che un forte attaccamento tra madre e figlio possa crescere in qualsiasi momento della vita del bambino e che il rapporto migliora sempre quando ciò accade. Prima che si possa sentire questo attaccamento, però, è necessario che la madre elabori il lutto per la separazione postnatale dal suo bambino. Ella deve piangere la perdita del contatto immediato, quasi come piangerebbe per la morte di una persona cara. Questo può avvenire se permette a se stessa di piangere e adirarsi finché ne ha bisogno (preferibilmente lontano dal bambino). Una madre ha scritto: «Mio figlio giunse all'età di quindici anni prima che io piangessi per non averlo avuto con me. La

mia sofferenza era lì, sebbene avessi tanto amore da dare» (Panuthos, 1983). Può essere utile per i genitori parlare con qualcun altro che permetta loro di esprimere appieno i sentimenti. Qualsiasi consulenza sarà benefica per il rapporto genitore-infante.

Perché i piccoli esseri umani sono così indifesi rispetto agli animali?

La specie umana ha un cervello molto grande che richiede un grosso cranio e ciò fa sì che il feto umano nasca in uno stadio prematuro del suo sviluppo. Il feto non potrebbe passare attraverso l'utero, se si dovesse aspettare che il cervello diventi più grande. Questo avrebbe conseguenze fatali per la madre e per il bambino (Montagu, 1971). Addirittura, alcuni considerano i primi nove mesi fuori del grembo materno un periodo durante il quale si completa la gestazione, perché i neonati dipendono completamente dagli altri per il calore, la protezione e il nutrimento (Bostock, 1958).

I marsupiali (per esempio i canguri) sono anche più immaturi degli esseri umani alla nascita, ma hanno il vantaggio di poter completare il loro sviluppo all'interno del marsupio della madre. Nella preistoria, i bambini venivano probabilmente portati in giro, per la maggior parte del tempo, dalle madri. Infatti i nostri primissimi antenati probabilmente stavano appesi alle madri così come fanno le scimmie. I figli degli esseri umani odierni hanno due riflessi, durante i primissimi mesi, che possono ricordare tale penzolante, il *riflesso di Moro* ed il *riflesso di prensione palmare*. Se il bambino è spaventato o scosso, le sue braccia si arcuano in un improvviso movimento

di presa (riflesso di Moro). Il riflesso di prensione palmare si ottiene mettendo un oggetto nelle mani del bambino. Le sue mani afferrano automaticamente l'oggetto. Entrambi i riflessi possono essere provocati simultaneamente (Prechtel, 1965). Quando, in passato, gli infanti pendevano dalla pelliccia delle madri, ogni movimento improvviso avrebbe scatenato questi due riflessi, facendo aggrappare più forte il bambino, riducendo così il pericolo di cadute. Ciò era ovviamente necessario per la sopravvivenza del piccolo. Con la perdita della pelliccia, i bambini non possono più pendere dalle madri. Per sostituire questi meccanismi, un forte legame materno e paterno (come detto in precedenza) assicura che i bambini ricevano il contatto umano necessario per la loro sopravvivenza.

Di che cosa ha bisogno la mia bambina appena nata?

Nel paragrafo precedente ho affermato che l'unico motivo per cui i bambini nascono nove mesi dopo il concepimento è perché il cranio è molto grande. Se i bambini dovessero aspettare più a lungo, non sarebbero in grado di passare attraverso l'utero. La vita postnatale, perciò, dovrebbe essere considerata una diretta estensione della vita prenatale. I bisogni che i bambini hanno dopo la nascita riflettono questa condizione di prolungamento dello sviluppo: i bambini appena nati traggono giovamento da ogni stimolazione simile a quelle provate nel grembo materno. Questi bisogni includono calore, stimolazione della pelle, pressione contro il corpo, movimento, ascolto del battito cardiaco, nutrimento dal corpo della madre, suzione. Il

modo migliore per soddisfare tutti questi bisogni è prendere in braccio la bambina e allattarla quando lo desidera. Infatti, sebbene i bambini vengano tecnicamente separati dal corpo delle madri quando viene tagliato il cordone ombelicale, non sono ancora pronti per una totale separazione da un altro corpo umano. È importante mettere in evidenza che non è sempre necessario che sia la madre a soddisfare questi bisogni. La madre biologica deve primariamente soddisfare i bisogni di nutrizione, ma non c'è ragione, per cui altre persone affettuose non possano soddisfare il bisogno di intimità del bambino.

Alcuni studi, condotti su bambini affidati a istituti, hanno dimostrato che la cura materna individuale è assolutamente necessaria per un adeguato sviluppo. È stato dimostrato che i bambini che ricevono cure alimentari e fisiche adeguate, ma non cure materne, hanno un alto tasso di mortalità (Spitz & Wolf, 1946). Coloro che sopravvivono diventano ritardati in quasi tutti gli aspetti dello sviluppo (Provence & Lipton, 1962). È stato dimostrato anche che la carenza di cure materne può essere una causa della crescita stentata, una condizione nota come nanismo da carenza affettiva (Gardner, 1972). Quando tali bambini diventano grandi presentano alcuni disordini della personalità, tra i quali una incapacità di stabilire rapporti duraturi o profondi (Bowlby, 1951). È, perciò, chiaro che è essenziale la presenza di una madre o di un sostituto della madre, sia per il benessere fisico sia per quello emotivo.

Una mancanza di intimità fisica nell'infanzia potrebbe essere causa di successivi comportamenti violenti. «Nelle società in cui i bambini vengono toccati, tenuti in braccio e portati a spasso, l'incidenza della violenza è assai minore rispetto alle società in cui la cura dei bambini si limita meramente al nutrimento e al cambio dei pannolini» (Restak, 1979). Recentemente è stata fornita una spiegazione neurologica possibile per tutto ciò. Il movimento e la stimolazione tattile attiveranno delle cellule nervose nel cervelletto, il quale attiverà, a sua volta, aree del cervello responsabili delle emozioni (il sistema limbico).

Un bambino a cui manchi questa immediata stimolazione potrebbe perdere la capacità di sviluppare quelle vie nervose del cervello che mediano il piacere. Ciò renderebbe difficile per la persona provare piacere nel corso di tutta la vita. In assenza del piacere, provocherebbe una tendenza alla violenza (Prescott, citato in Restak, 1979). Nei paragrafi che seguono, i vari bisogni primari vengono discussi separatamente e più in dettaglio.

Come devo stimolare la pelle del mio bambino?

Il senso del tatto nel bambino è completamente sviluppato assai prima della nascita. La pelle del bambino è stata costantemente stimolata e massaggiata dal liquido amniotico nel grembo materno e dalle pareti uterine. La stimolazione della pelle è uno dei primi mezzi attraverso cui un bambino diventa consapevole del proprio corpo. Essere toccato è essenziale perché il bambino prenda coscienza della propria esistenza. Il contatto fisico porta letteralmente i bambini alla vita. La stimolazione della pelle può assumere forme molto diverse, tra le quali il toccare, tenere in braccio, dare colpetti affettuosi, accarezzare, massaggiare e allattare.

Numerosi studi hanno dimostrato come l'essere toccati possa esercitare una grossa influenza sullo sviluppo degli infanti. In un esperimento alcuni bambini istituzionalizzati furono toccati per due periodi di dieci minuti per dieci giorni, in aggiunta alla loro cura abituale. Essi fecero dei progressi, in ambiti come la lingua e lo sviluppo sociale, superiori rispetto a bambini che non avevano ricevuto cure supplementari (Casler, 1965).

In un altro studio, bambini prematuri che furono accarezzati per cinque minuti ogni ora per dieci giorni, erano più attivi, più in salute e aumentavano di peso più velocemente di bambini prematuri che non avevano ricevuto contatti supplementari (Solkoff e altri, 1969).

Da un contatto fisico insufficiente possono derivare molti problemi. È stato osservato che i bambini istituzionalizzati che ricevono scarsissimo contatto fisico, sviluppano di più l'eczema rispetto agli altri bambini (Spitz, 1965). L'insoddisfatto bisogno di contatto ha un'incidenza maggiore che negli altri bambini, e può non affiorare finché il bambino non diventa adulto. La persona potrebbe cercare di soddisfare il bisogno attraverso il sesso compulsivo o il lavaggio compulsivo, oppure andare verso l'altro estremo, bloccando in modo difensivo tutti i sentimenti e negando il bisogno di contatto (Janov, 1973; Shevrin & Toussieng, 1965). La carenza di contatto nei primi anni di vita può anche portare a paure e ansie che durano tutta la vita (Janov, 1973) e alla preoccupazione per la morte (Shevrin & Toussieng, 1965). È stata proposta anche come una possibile causa della schizofrenia (Lowen, 1969). Purtroppo, nella nostra cultura l'uso di biberon, culle, lettini a sbarre, carrozzine, seggioloni e box priva i bambini del contatto fisico. Non è necessario crescere in un orfanotrofio per essere privati del contatto fisico. Alcuni bambini cresciuti in famiglia vengono allevati senza avere uno stretto contatto umano, eccetto quando vengono cambiati e lavati. Nel suo libro sul contatto fisico, Montagu conclude dicendo che «difficilmente si può esagerare quando si coccola un bambino» (Montagu, 1971). I bambini hanno bisogno di molto più contatto fisico di quanto si possa immaginare.

In India i bambini vengono tradizionalmente massaggiati approssimativamente dal terzo al sesto mese di età. Il libro *Loving Hands*² di

2 «Mani affettuose».

Leboyer (1976) descrive in modo assai dettagliato come massaggiare un bambino di questa età. Prima del terzo mese Leboyer raccomanda una forma di tocco più leggera: il bambino può essere collocato nudo in un luogo caldo o soleggiato e accarezzato dolcemente su tutto il corpo. Dopo il sesto mese i bambini diventano più mobili e possono di solito rotolarsi su se stessi e si pensa, quindi, che abbiano meno bisogno della stimolazione tattile dei massaggi. Tuttavia, una certa forma di contatto fisico resta un bisogno vitale per tutta la vita della persona.

Ci sono alcuni modi di toccare i bambini che sono più efficaci di altri. Nella nostra cultura si toccano i bambini in modo molte volte inconsapevole e questo può essere perfino dannoso. Esempi di un toccare potenzialmente dannoso sono il solletico e il pizzicotto. Il pericolo è che il bambino possa essere indotto a sentirsi indifeso. Nonostante i bambini ridano quando vengono solleticati, ciò potrebbe essere indice di paura piuttosto che di piacere. Molti bambini reagiscono al solletico tendendo il corpo, contorcendosi, tirando su le gambe e agitando le braccia nel tentativo di allontanare o rimuovere la mano della persona che li solletica. Una reazione molto diversa si manifesta quando vengono amorevolmente accarezzati: l'intero corpo si rilassa con piacere. È importante regolare la propria condotta in base ai bambini e lasciare che siano loro la guida alla migliore forma di contatto. (Si veda il capitolo 5 per saperne di più sul solletico).

Ai bambini probabilmente non piace essere pizzicati sulla guancia o sul mento. Il bisogno di toccare i bambini è molto forte, ma molte persone li trattano come se fossero dei giocattoli meccanici, che necessitano solo che si spingano i loro bottoni perché reagiscano.

Toccare in modo consapevole vuol dire comunicare il proprio amore in modo che i bambini lo trovino davvero piacevole. È un'arte difficile da imparare per quegli adulti che non sono mai stati toccati consapevolmente. Alcune domande, negli esercizi posti alla fine di questo capitolo, possono aiutare i genitori a diventare più abili nel toccare affettuosamente i propri bambini.

Devo fasciare il mio bambino?

I bambini non hanno molto spazio per muoversi nel grembo materno, specie verso la fine della gravidanza, e molti neonati sono presi dal panico quando si confrontano con la poco familiare libertà di movimento. La pressione contro i loro corpi, accompagnata ad alcune limitazioni dei movimenti limbici, sembra li aiuti a sentirsi sicuri. Si può fare questo tenendoli stretti a sé e avvolgendoli in panni (fasciandoli). Alcuni esperimenti hanno dimostrato che i bambini in fasce, dai due ai cinque giorni di età, restano più calmi e hanno un battito cardiaco più lento, se sottoposti a stimolazioni stressanti, rispetto a bambini non avvolti in fasce (Lipton e altri, 1960). D'altra parte alcuni bambini semplicemente non sopportano di essere fasciati e perfino quelli che in un primo momento mostrano piacere, alla fine desiderano ardentemente la libertà di scaldare e muovere le braccia.

I bambini che vengono fasciati per un periodo troppo lungo potrebbero sviluppare dei problemi successivamente. La libertà di movimento è un bisogno fondamentale e se viene negata il bambino potrebbe cercare di compensare diventando iperattivo. Ogni successiva situazione di limitazione potrebbe provocare quei ricordi di restrizione e il bambino potrebbe cadere nel panico e reagire esageratamente (Janov, 1973). Si dovrebbe smettere di fasciare il bambino ai primi segni di disagio e nessun bambino normale dovrebbe essere fasciato strettamente dopo le tre settimane di età. La maggior parte dei bambini probabilmente comincerà a mal sopportare le fasce prima di allora. Ciascuna reazione individuale deve essere osservata accuratamente, al fine di determinare ciò che è meglio per il bambino. Anche se si smette presto di fasciarli, i bambini trarranno beneficio dall'essere tenuti stretti quanto più è possibile per molti mesi.

Il mondo degli adulti spesso considera i bambini esserini fragili e indifesi, non in grado di badare a se stessi e quindi da proteggere.

Questo libro offre una diversa chiave di lettura, ponendo al centro della relazione adulto-bambino l'idea che i bambini sono, fin dalla loro nascita, persone consapevoli di tutti i loro bisogni. Il pianto, il sonno, il gioco, la suzione sono segnali che i piccoli inviano per comunicare la loro consapevolezza di ciò che gli sta intorno. Accogliere questi segnali, ascoltarli dando modo ai bambini di esprimerli, aiuterà i genitori a crescere figli responsabili, fiduciosi e disponibili con gli altri.

Un libro che aiuta i genitori a vivere con meno ansie le primissime fasi di crescita dei propri bambini offrendo loro non solo amore ma anche serenità e soprattutto fiducia in se stessi.

Aletha Jauch Solter è psicologa dell'età evolutiva in California, madre e nonna.

Ha studiato con lo psicologo svizzero Jean Piaget presso l'Università di Ginevra e ha conseguito la specializzazione in psicologia presso l'Università della California. Dal 1978 lavora con gruppi di genitori, educatori e bambini. In Italia ha pubblicato con le edizioni la meridiana *Mamma, io sono grande! Come far fiorire la personalità dei bambini* (2000), *Lacrime e capricci. Cosa fare quando neonati e bambini piangono* (2007).

In copertina disegno di Silvio Boselli

Euro 15,00 (I.i.)

ISBN 978-88-85221-75-0



9 788885 221758